

انجمن روان‌شناسی ایران
مجله فصلنامه روان‌شناسی بالینی
زمینه‌های نوین روان‌شناسی
پژوهش‌های نوین روان‌شناسی
۸۳۴۱
روانشناسی بالینی
نیاوران - تهران
تلفن: ۸۴۲۴۹۲۴۹۲۴۷۷۷

قانون ۵ ثانیه‌ای

• روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد به نفس با شهادت هر روز

• میل رابینز / رضا اسکندری آذر با همکاری مهسا شکرخوار و فریده سنوری

این کتاب قانون پنج ثانیه‌ای توسط یکی از دوست‌های من کار خفیه مهندس فریده سنوری به من پیشنهاد شد. این کتاب را یکی از دوستان فوق‌العاده موفق ایشان در زمینه کسب و کار پیشنهاد کرده بودند. این دوست، سابق بر این یکی از مهندسان شرکت HP بوده و در حال حاضر شرکت خودش را در زمینه تکنولوژی اطلاعات (IT) اداره می‌کند. به گفته‌ی ایشان این کتاب به معرفی روشی دارد که قابلیت این را دارد که میزان بهره‌وری شما را تا حدی افزایش دهد و در یک کلام کمکتان کند که به آن کمالی من قابل و هر روز قلب و زندگی شخصی و حرفه‌ای‌تان را متحول کنید.

میل رابینز در این کتاب نمونه‌های فراوانی را از داستان افراد واقعی که از قانون پنج ثانیه‌ای استفاده کرده و نتیجه گرفته‌اند، آورده است. با توجه به فراگیری این تکنیک‌های مجازی به عنوان ابزار قدرتمند ارتباط جمعی، این سیستمی که تمامی این نمونه‌ها در قالب پست‌های توئیتر، اینستاگرام، یوتیوب و امثالهم آورده شده‌اند، در نگاه اول این تعداد زیاد



.....	۷۱۱
.....	۶۶۱
.....	۶۶۱
شهادت هر روزه	
.....	۷۵۱
.....	۶۵۱
.....	۶۶۱
.....	۶۶۱
.....	۶۸۱

فهرست

بخش اول: قانون پنج ثانیه‌ای ۱۳

فصل ۱: پنج ثانیه برای متحول کردن زندگی تان ۱۵

فصل ۲: چگونه قانون پنج ثانیه‌ای را کشف کردم ۲۵

فصل ۳: حین استفاده از این قانون باید منتظر چه باشید ۳۷

فصل ۴: چرا قانون جواب می‌دهد ۴۹

بخش دوم: قدرت شهادت ۶۱

فصل ۵: شهادت هر روزه ۶۳

فصل ۶: منتظر چه هستید؟ ۷۵

فصل ۷: قرار نیست هیچ وقت حس و حالش بیاید ۸۹

فصل ۸: چگونه استفاده از قانون را شروع کنیم ۱۰۳

بخش سوم: شهادت رفتارهای شما را تغییر می‌دهد ۱۱۱

چگونه به بهره‌ورترین فردی که می‌شناسید، تبدیل شوید ۱۱۳

- فصل ۹: بهبود سلامتی ۱۱۷
- فصل ۱۰: افزایش بهره‌وری ۱۲۹
- فصل ۱۱: پشت‌گوش انداختن کارها را کنار بگذارید ۱۴۳

- بخش چهارم: شهامت ذهن‌تان را تغییر می‌دهد ۱۵۷
- چگونه به شادترین فردی که می‌شناسید تبدیل شوید ۱۵۹
- فصل ۱۲: دست‌از‌نگرانی بردارید ۱۶۳
- فصل ۱۳: تشویش را کنار بگذارید ۱۷۱
- فصل ۱۴: غلبه بر ترس ۱۸۱

شهامت

- بخش پنجم: شهامت همه چیز را متحول می‌کند ۱۸۹
- چگونه از زندگی و عملکردتان رضایت کامل داشته باشید ۱۹۱
- فصل ۱۵: ساختن اعتماد به نفس واقعی ۱۹۵
- فصل ۱۶: دنبال کردن علاقه ۲۰۹
- فصل ۱۷: غنابخشیدن به روابط ۲۱۹
- قدرت «تو» ۲۳۱

.....	۱۹
.....	۲۹
.....	۵۷
.....	۶۸
.....	۷۰
.....	۱۱۱
.....	۱۱۱

فصل ۱

پنج ثانیه برای متحول کردن زندگی تان

«اگر به دنبال کسی می‌گردید که زندگی تان را متحول کند، توی آینه نگاه کنید.»

قرار است چیزی جالب توجه یاد بگیرید: متحول کردن زندگی تان فقط پنج ثانیه زمان نیاز دارد. شبیه شعارهای تبلیغاتی است، نه؟ اما این طور نیست. این نوعی علم است. این را به شما اثبات می‌کنم. شما هر بار با تصمیمی پنج‌ثانیه‌ای زندگی تان را تغییر می‌دهید. در واقع، این تنها روش موجود برای متحول شدن شماست.

این داستان واقعی قانون پنج‌ثانیه‌ای است: این قانون چیست، چگونه کار می‌کند و چگونه زندگی مردم را در سرتاسر دنیا متحول کرده است. یادگیری این قانون راحت و تأثیر آن شگرف است. این قانون راز ایجاد تحول در همه چیز است. وقتی آن را یاد بگیرید، می‌توانید بلافاصله به کارگیری آن را آغاز کنید. این قانون به شما کمک می‌کند تا با شهامت و اعتمادبه‌نفس هرروزه زندگی کنید، عشق بورزید، کار کنید و حرف بزنید. کافی است یکبار قانون را به کار ببندید تا برای همیشه آماده به خدمت تان باشد.

قانون پنج‌ثانیه‌ای را در برهه‌ای از زندگی‌ام که همه چیز داشت از هم می‌پاشید، خلق کردم. وقتی می‌گویم «همه چیز»، منظورم این‌هاست: زندگی زناشویی‌ام، وضعیت مالی‌ام، حرفه‌ام و عزت‌نفسم همه و همه در بدترین شرایط قرار داشتند. مشکلاتم به حدی بزرگ به نظر می‌رسیدند که حتی صبح‌ها از رختخواب بیرون آمدن برایم مثل جان‌کندن سخت بود. اینجا بود که قانون پا به عرصه‌ی وجود گذاشت؛ این قانون را ابداع کردم تا عادت فشردن دکمه‌ی تکرار زنگ ساعت را ترک کنم.

وقتی هفت سال قبل قانون را برای بار اول به کار بستم، اولش به‌نظرم احمقانه و مسخره آمد. آن موقع اصلاً نمی‌دانستم تکنیک فراشناختی قدرتمندی ابداع کرده‌ام که تمام جنبه‌های زندگی، کار و احساسم به خودم را متحول خواهد کرد.

آنچه بعد از کشف قانون پنج‌ثانیه‌ای و قدرت تصمیم‌های پنج‌ثانیه‌ای در زندگی‌ام اتفاق افتاد، باورکردنی نیست. بعد از آن، نه تنها از رختخواب بلند شدم، بلکه زندگی‌ام را